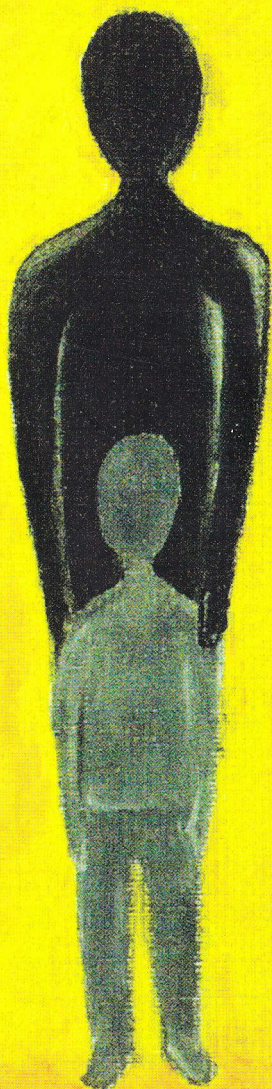


GABRIELA CIUCUROVSKI

# OAMENII MARI ȘI COPILUL DIN EI



Cum  
să  
te  
înțelegi

și  
să  
scapi  
de  
suferință



GABRIELA CIUCUROVSKI

# OAMENII MARI ȘI COPILUL DIN EI

*Cum să te înțelegi  
și să scapi de suferință*



EDITURA BENEFICA



<i>Cuvânt înainte</i>	7
<b>1. Cine este copilul interior</b>	13
<b>2. Ce ne oprește să creștem</b>	27
Nevoi nesatisfăcute și răni nevindecate în sufletul copilului	30
Percepțiile și credințele copilului din noi	37
Emoțiile neplăcute și sentimentele negative	44
<b>3. Copilul și motivațiile adultului</b>	64
<b>4. Cum ajutăm copilul din noi să crească</b>	75
Pasul 1:	
Conștientizarea și asumarea nevoilor	82
Pasul 2:	
Asumarea responsabilității propriei vieți	95
Pasul 3:	
Acceptarea și asumarea schimbării	105
Pasul 4:	
Dobândirea autonomiei	115





---

## 1. CINE ESTE COPILUL INTERIOR

---

*"Fiecare persoană poartă înăuntru său o fetiță sau un băiețel care simte, gândește sau acționează, vorbește și reacționează exact cum făcea persoana la o anumită vârstă a copilăriei."*

*Eric Berne*

Adevărata viață este cea din interior. Gânduri și emoții, trăite rotund, sau amestecate de-a valma. Ele sunt esența vieții, indiferent dacă ceea ce ne înconjoară este opulență sau austeritate. Ceea ce trăim acolo este infinit mai bogat decât ceea ce trăim în afară. Chiar dacă în exterior se întâmplă lucruri mărunte sau nu se întâmplă nimic, înăuntru există, fără doar și poate, trăiri puternice, iar uneori chiar

adevărate drame la nivel emoțional. Dinspre minte către inimă și înapoi, sufletul călătorește fără oprire. Pe culmile speranței sau ale deșertăciunii acesta străbate kilometri de gânduri, purtând cu el nenumărate trăiri.

Raiul și iadul sunt o reflexie a vieții interioare. Pacea sufletească ne aduce raiul pe pământ, în timp ce haosul mental și emoțional ne trimite direct în iadul chinuitor al frământărilor, al dorințelor și nevoilor neîmplinite.

Chiar dacă nu este vizibil, viața din interior o domină pe cea exterioară care este doar o oglindă a acesteia din urmă. Adevăratele resurse – bogăția supremă – se află înlăuntrul nostru și apelăm la ele în mod inconștient. Atunci când o facem însă în deplină cunoștință de cauză posibilitatea de a accesa resursele interioare se deschide și mai mult, ca și când atenția noastră asupra lor le-ar spori.

De multe ori, însă, omul se ferește, chiar nu vrea să intre în contact cu ceea ce se află



ascuns în ființa lui, pentru că descoperirea forței proprii îl poate speria.

E mai ușor să domini și să împlânzești pe altcineva decât pe tine însuși. E mai ușor să îți pui viața în mâinile doctorului, soțului, prietenului, șefului decât să îți asumi propria viață. Faptul de a ști că viața ta depinde doar de tine îți poate da o mare putere, dar și o mare spaimă. Rezolvarea spaimii înseamnă să ieși din zona de confort, să acționezi și să-ți asumi schimbarea. Înseamnă să lași leneveala, în special cea mentală, și să acționezi cu convingere.

\*

Toate etapele dezvoltării noastre, toate trecerile noastre de la o etapă la alta se petrec mai întâi în interior. Înainte de a se vedea în afară trebuie să se fi întâmplat ceva înlăuntru, la nivelul vieții noastre psihice.

În fiecare om mare se află un suflet de copil ce îl va însoți toată viața și care va constitui o parte importantă din el.



De ce un suflet de copil și nu unul de puber sau de adolescent? Pentru că toate celelalte etape au la bază copilăria și se formează în funcție de aceasta. Suntem, prin urmare, în posesia unui sâmbure de o bogăție extraordinară – copilul din noi. Din el poate să rodească cel mai minunat arbore. Dacă îl udăm zi de zi și lăsăm lumina să pătrundă la el, va crește înalt, își va întinde brațele tot mai sus. Dacă îl sprijinim atunci când vremea este neprielnică, va crește drept și semeț. Dacă nu facem asta, cel mai probabil că nu va cunoaște niciodată măreția de care este capabil și va trăi fără a rodi, fără a-și da măsura frumuseții la care este capabil să ajungă.

Cunoașterea copilului interior și a nevoilor sale, înțelegerea și rezolvarea lor, ne poate deschide poarta către marea realizare a ființei noastre, către paradisul sufletesc pierdut, către bucuria de a fi.

Dincolo de credințele noastre, de rolurile pe care le îndeplinim în societate, de ceea ce am învățat de-a lungul vieții că suntem și trebuie să fim, se află ascunsă o forță ce ne reprezintă mai



mult decât orice învățătură primită, o forță care, descoperită, ne poate amplifica toate posibilitățile noastre de dezvoltare. O forță care, regăsită, poate duce ființa umană la cel mai înalt nivel al său de evoluție și împlinire.

Această forță aparține copilului interior și este dată de natura divină a fiecăruia, de ceea ce există în noi atunci când ne naștem, de resursele și potențialul cu care venim pe lume.

Toate acestea sunt ascunse de ochiul privitorului. Cade în sarcina fiecăruia de a-și descoperi bogăția interioară, resursele fizice și psihice, energetice și emoționale, afective și cognitive și care se află în stare latentă. Nici nu bănuim ce bogăție inestimabilă se află ascunsă în fiecare dintre noi și cât de mult ne-am transforma noi și viața noastră dacă am reuși să o descoperim și să ne asumăm că ne aparține.

Resursele există în noi indiferent că le vedem sau nu. Puțini sunt cei care le văd, pentru că, pe măsură ce creștem suntem învățați să privim mai mult în afara noastră



decât înăuntrul nostru și să luăm ceea ce este în exterior ca sistem de referință. Cu timpul ne îndepărtăm tot mai mult de vocea noastră interioară, de ceea ce simțim că suntem și ne recreăm în imaginarul nostru după sistemul din afară, după sistemul de gândire înrădăcinat și acceptat.

Asta ne îndepărtează de esența noastră și ne face să ne simțim tot mai derutați, iar conflictul din noi, între ceea ce suntem și ceea ce credem noi că trebuie să fim, să crească tot mai tare. Începem să facem lucruri despre care credem că este bine să le facem, pentru că așa am învățat, dar care intră în conflict cu adevărata noastră natură.

Acestei forțe din copilul interior i se opune o altă la fel de puternică, dată de *nevoile neîmplinite ale copilului care am fost*, nevoi care *ne țin captivi emoțional în propria copilărie*. Toate nevoile noastre de copil, nesatisfăcute, toate trăirile din copilărie, indiferent că se află la nivel conștient sau inconștient, ne țin blocați în vârsta psihologică



a copilului care am fost în momentul dobândirii răni sufletești.

Potențialul cu care ne naștem vizează o stare de a fi a ființei umane și o atitudine față de lume și viață pe care copilul o are și o manifestă când este mic, până să fie impregnat de condiționările sociale.

Un copil mic dacă vede un câine pe stradă are tendința să se apropie de el, să se joace cu el, să îl mângâie și să se simtă bine alături de el. Nu se va gândi: „nu pun mâna pe el că poate avea purici“, sau „nu pun mâna pe el că mă murdăresc și pe urmă trebuie să merg să mă spăl pe mâini“, sau „nu e câinele meu, s-ar putea să fie periculos“.

La fel, dacă întâlnește un alt copil mic, să spunem că au până într-un an, se vor bucura de moment, se vor agita împreună, vor țipa pentru a-și atrage atenția și vor trăi efervescenta momentului. Niciunul dintre ei nu va gândi despre celălalt „este evreu sau țigan, sau este copilul acelor pe care nu-i înghit părinții mei,

sau a țipat mai tare decât mine, înseamnă că este rău... nu ar trebui să mă joc cu el.“

Toate aceste gânduri și interpretări apar odată cu învățăturile directe și indirecte primite de la mediul în care trăiește, cele mai multe de la părinți sau de la cei care au grijă de copil. În mod firesc, dacă nu ar cunoaște nimic din aceste învățături, copilul ar trăi o stare de a fi împreună cu o ființă cu care se poate bucura de frumusețea respectivului moment.

Referitor la atitudinea față de câine ai putea să îți spui: „Și dacă îl mușcă? Mai bine să-i fie frică și să nu pățească nimic decât să fie în pericol“. Anumite învățături își au rostul lor în dinamica vieții, dar sigur nu acela de a trăi permanent sub imperiul grijii, acela de a ne fi frică de tot și de toate. Dacă ne-a speriat odată un câine nu înseamnă că totii câinii sunt periculoși și că nu putem trăi experiențe minunate alături de alți câini.

Copiii mici, neimpregnați încă de gândirea societății, nu judecă, nu critică, nu etichetează. Ei se bucură doar de momentul





prezent, trăiesc experiența lui și îl savurează. Dacă nevoile primare sunt satisfăcute, ei trăiesc momentul fără frici, fără griji, fără trecut, fără viitor. În această trăire, în această mulțumire în fața experienței vieții se află ascuns potențialul uman.

Târâm după noi *fantomele* trecutului fără să ne dăm seama. Tristeți și nevoi neîmplinite în copilărie, reacțiile la acestea se află adunate și îngropate adânc în ființa noastră, în copilul interior.

Trecutul există în noi și ne controlează prezentul, chiar dacă este ascuns privirii noastre. Straturi de uitare punem peste dureri și suferințe de care nu mai vrem să știm, căci amintirea lor poate să ne scuture întreaga existență din temelii.

Alegem mai mult sau mai puțin conștient să privim în altă parte și să creăm imaginea celui care am vrea să fim. Dar, oricât de mult am vrea să uităm, există o legătură puternică între suferințele copilului interior și trăirile adultului care am devenit.